清寤齋心賞編題詞

心神物也不欲其有所馳而不能使之無所寄世當內可驚可愕可欣可艷之事雜陳於前而耳目之變日新人非木石誰能

一無縈念余性迂一切技巧玩
好既不解埶嗜余性鈍一切篇
章藻翰又無能撰結時把一編
藉以遣日而性又善忘總拋卷
便如隔世異日偶爾遭值戀不

忍釋如久遊下歸遇親戚故舊
話生平契心事依〻不忍捨去
則心之欣艷在是而因以寄焉
者也夫簡編緗素皆古人精神
所寄而余因之以寄余心又寧

恐輕相捨去而不時一晤對哉
暇日撮其素所欣艷彙之於編
即語不必自己出而時〻相覯
心〻相印是亦足以滿志矣世
有心余之心者請共賞之

癸酉上元濟南王象晋書於萬
卷樓之清寤齋

清寤齋心賞編目錄

葆生要覽
淑身懿訓
佚老成說
涉世善術
書室清供
林泉樂事

清賞齋心賞編

濟南王象晉藎臣甫輯

葆生要覽

仙經曰無勞爾形無搖爾精歸心靜默可以長生○修真至要曰精根根而運轉氣默默而徘徊神混混而來往心澄澄而不動○調息以養氣息機以養神滅嬪嬙以養壽戒虛詐以養德儉服食以養

生華子心錄　少言語以養內氣寡色慾以養精氣薄滋味以養血氣嚥精液以養臟氣戒嗔怒以養肝

氣美飲食以養胃氣少思慮以養心氣　口中言少心中事少肚裏食少自然睡少依此三少神仙訣了　千金要方

髮宜多梳齒宜多叩液宜常嚥氣宜常煉手宜在面此五者所謂子欲不死修崑崙也　黃庭內經

一日之忌暮勿飽食一月之忌暮勿大醉一歲之忌暮勿遠行　古語

昔有行道人陌上見三叟年各百餘歲相與鋤禾莠住車問三叟何以得此壽上叟前置辭量腹節所受中叟前置辭室內嫗麄醜下叟前置辭暮臥不覆首要哉三叟言所

以能長久古樂府　蟾[illegible]子集云昔人有言得者時也失者順也夫人之生也自少而得壯自壯而得老其得也以時至而得也然至壯則失少矣至老則失壯矣其失也以順而失也故鳥之遡風也魚之泝流也皆逆也陰陽家之涉水取逆者逆生氣也易乾下坤上爲泰外坎內離爲旣濟養生家之取坎塡離返老復童皆取逆也易曰生生之謂易又曰易逆數也陽上陰下而必曰一陰一陽之謂道陰先於陽正不測之神也 總論養生

西山會眞記曰鶴知夜半燕知戊巳蛇扵巳日不出
道鶯扵春時自出谷最貴惟人何不順元陽而收
眞炁耶眞炁大運隨天入春在肝夏在心秋在肺冬
在腎小運隨日子在腎卯在肝午在心酉在肺修
眞之士宜以旺日收拾[illegible]時補散日聚合時取未有
不見功者○神依形則生神離形則死故形骸者
神之宅舍形骸屬陰而元神屬陽陰以實爲質陽
以虛爲用心者虛靈之府神明之舍心定則神凝
心虛則神守玉皇心印經解云皆在心內運黄庭晝

夜存之得長生貴言中庭言虛故養生家有曰心死則神活曰心死者虛之謂也又曰未死而學死當生而無生無生者學死而忘生之謂也如曰忘氣以養形忘形以養神而又曰忘神以養虛蓋虛之所藏者深矣陸平泉　老子曰谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地根綿綿若存用之不勤此長生訣也嘗考人之一身心腎相去八寸二分心以下三寸六分屬陽腎以上三寸六分屬陰中間一寸乃水火交搆之處名曰規中虛空藏玄元之

氣乃神所居之穴名爲眞其外應兩眼人生則神存故目光明死則神去故目光滅余幼臨右軍黃庭帖不解其語亦不知何以名黃庭偶夢羽仙命予曰黃中色庭虛室比人身丹田之上有一處中虛之氣導養之可長生余覺而異之後見古集中黃庭二字亦如此解然則老子玄牝之門其此處乎何導養家談玄牝者紛紛紛也輯煙霞集及墨卿談乘

四

時陰陽生病起於過用五臟受氣蓋有常分不適其性而强爲過耗是以病生善養生者保守眞元

外邪客氣不得而干之◯至於藥餌往往招徠眞氣

之藥少攻伐和氣之藥家不多故善服藥者不如善保

養康節先生詩云爽口物多終作疾快心事過必

爲殃知君病後能服藥家不若病前能自防○郭康

伯遇神仙授以保身衛生之術云自身有病自心

知身病還將心自醫心境靜時身亦靜心生還是

病生時云須在處寘付郭信用其言知自護愛康

強倍常壽幾百歲右保九

仙經曰道以精爲寶寶持宜閉密施人則生人留

已則生已結嬰尚未可何況空廢棄棄損不覺多衰老命已矣故肝精不固則目眩無光心精不固則事多遺忘脾精不固則齒髮衰白肺精不固則肌肉消瘦腎精不固則神氣減少疾病隨生死亡隨至　樂色不節則精耗貪妬不止則精散聖人愛精重施則髓滿骨堅金元起　色之害人甚於狼虎修仙家只要留得精住有如不節則傷魄年齡蚕食精魄眞氣去矣卽日夜打坐竟何益乎語曰油盡燈滅髓竭人亡內經參合八詮　士子讀書作文辛苦

最宜節慾蓋勞心而不節欲則火動火動則腎水日耗而火熾則肺金受害傳變爲勞瘵儒門事親方士王江有道之士也王陶守陳頵禮之問以房中術江曰百戰百勝不如不戰其言大抵如此陸平泉云天生人之初陰陽和會絪緼凝結資血氣以爲榮衛血陰而氣陽陽旺乃生陰血人方少壯則氣盛而血華及其老也氣餒而血衰髮白膚皺是其徵也加之以五欲交攻二火焚和語云燥萬物者莫疾乎火膏油所以繼火於無窮也人當暮

齒則壯膏既盡衰燼漸微譬之春陽枝条可結至秋枯瘁脆若拉朽木液渴而生理盡矣故養生者以惜精氣爲本　又曰飲食男女人之大欲也而大戒存焉故有以肥甘爲酖毒衽席爲畏途者戒扵所易溺也砒霜之與甘露美惡不同用之而生死立異然有甘露可以殺人砒霜亦能活命者夫旨酒麗色沉湎荒淫伐命戕生此非以甘露殺人者乎良藥苦口而利扵衛生忠言逆耳而藉以寡過此非以砒霜活命者乎故曰甚美者惡　右寡嗜慾

長生之藥在勤積津液灌漑丹田爲上神仙家以嚥津液爲種壽泉　陳眉公云大凡修養之士咽津爲上咽氣爲次咽津者腎中之水上通百底三竅大有眞味如小兒吮乳滚滚不止故雖酧應交際而終日忘饑若咽氣則閉口住息身心俱寂然後可此正不可以歲月効也　右嚥津液

劉几洛陽人登進士高科善養生年七十精神不衰體幹輕健猶劇飲几壻陳令頗知其術曰暖外腎而已其法以兩手掬而暖之黙坐調息至千息兩

腎髓液如泥淪入腰間此術至妙几弟怳所言亦如此　余聞之趙山人云左臥捲右膝以左手攉玄鹿右手揷左肘捲生門右臥則易手其法甚有益右腰外腎

陳書林云余司藥市倉部論差諸軍請米受籌鄉人張成之爲司農丞監史同坐一二刻間兩起便溺問曰何頻數若此余荅曰天寒自應如是張云某不問冬夏早晚兩次余詰之曰有術乎曰然余曰旦夕當北面因暇叩請荷其口授曰某先爲李文

定公家壻妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨臥時坐於牀垂足解衣閉氣舌拄上腭目視頂提縮穀道于磨兩腎腧穴各一百二十次以多爲妙畢卽臥如是三十年極得力歸稟老人老人行之旬日云眞是奇妙亦與親舊中篤信者言之皆得効

右擦腎腧

湧泉穴在足心之上濕氣皆從此入日夕閒常將兩足更番磨擦一手握指一手磨數百遍覺足心熱卽將脚指畧畧動轉倦則少歇或令人擦亦得終

不若自擦爲佳陳書林云先公每夜常自擦至數
千是以晚年步履輕便僕性懶每臥時只令人擦
至睡熟即止亦覺得力鄭彥和爲江東倉曹足弱
不能陛辭樞筦黃繼道教以此法踰月即能拜跪
丁邵州致遠病足半年不能下牀一道人授此法
而愈東坡言揚州武官侍眞官二廣十餘年終不
染瘴面色紅膩腰足輕快初不服藥唯每日五更
起坐兩足相向熱磨湧泉穴無數以汗出爲度
歐陽文忠公平生不信仙佛笑人行氣晚年足瘡

一點痛不可忍有人傳一法垂足坐閉目握固縮
穀道提颼兩足如氣毬狀氣極即休氣平復提日
七八度得暇即爲用之三日足疾失去 右摩湧泉

修眞之士日夜閑靜時或一陽來復時端身正坐叩
齒三十六通喚集身中諸神然後鬆寬衣帶側臥
塞兌垂簾舌抵上腭並膝收二足十指如鈎陰陽
歸竅是外日月交光也一手掐劍訣掩生門一手
掐劍訣曲肱而枕之眼對鼻鼻對生門合齒開天
門閉地戶心目內觀坎離會合是內日月交精也

法如鹿之運督鶴之養胎龜之喘息造化悉在玄
關橐籥使思慮神歸于元神內外打成一片方是
入道工夫行到此際六賊自然消滅五行自然攢
簇火候自然升降醞就眞液澆養靈根故曰玄牝
通一口睡之飲春酒朝暮謹行持眞陽永不走○
凡睡功畢起時揩摩心地次揩面目則心身舒暢
行住坐臥心要如石不動如龍養珠鷄抱卵聚氣
凝神神住則氣住氣住則精住精住則形固神住
則無思慮氣住則無呼吸精住則無淫慾然後三

元歸一八脉還源七寶無漏血化爲膏一百日龜息三百日丹成二年身輕心靈上開八門九孔及肩心一門三年飛杲以達希夷篤志虔恪自有玅驗勿示非人慎之慎之右習腄功

林洪有云金取乎剛丹取乎一不剛以戒慾不一以存誠豈金丹乎有如純乾即丹也自强不息即金也苟能剛毅以行吾誠則此丹可以存諸身而施諸天下豈小用哉如欲舍此以求法不過欲知玄牝之門耳非鼻非口非泥丸非丹田惟內腎一竅

名玄關外腎一竅名牝户無所感觸則精不外化而後玄關可以上通既通則精氣流轉一身而復于元又能凝神調息以養之至于調息心静則天地元氣自隨節候以感通久而不爲物奪自可以漸入道過此又欲求三峯黄白之術此愚夫也何足以語道自古以來未嘗有貪財好色之神仙云

布論金丹

人之有生也則有生計自丁歲至二十歲以上爲身計二十至三十以上爲家計三十至四十以上爲

子孫計五十至六十以上爲老計六十至七十以上爲死計中間營營擾擾或追憶其旣往或逆料其將來外則苦其身以事勞攘內則苦其心以密思慮用以爲周身之防善後之策者總之曰勞生然或計未周而生先盡慮未及而形難留譬之夸父逐日務奔騖而不止臧穀求羊多歧路而終亡死生者天地之定制人理之必至定于禀氣受形之初不以貴賤愛惡有所增損故曰賢愚同盡然而顏淵之于盜跖大椿之于朝菌玉石俱焚薰

猶同臭而其辨不可紊也故有死而不朽有沒世
而名無稱者非所論于生死之同也故曰至人以
萬世爲簣衆蜉蝣以旦暮爲大年蠛蠓以甕天爲
一世　養生者視生爲太重則憂患易入而憂患
日以傷生老子曰我有大患惟我有身我若無身
我則何患山谷老人曰衆生身同太虛煩惱何處
安腳夫旣身同太虛而視身若無則憂患不能入
是能齊生死而處之一矣故曰夭壽不貳然又曰
修身以俟則又非漫然無當而虛生浪死者矣此

正先儒所謂養則付命于天道則責成于已養生
者所宜深體　緩步可以當車晚食可以當肉史
記顏闔之言也論者曰顏氏之子可謂巧于處貧
漢楊王孫遺命裸葬其言曰死者終身之化而物
之歸者也歸者得至化者得變是物各返其眞也
又曰精神者天之有也形骸者地之有也精神離
形各歸其眞焉用久卽其言似非中道然可不謂
巧于處生死者乎 俱陸平泉

淑身懿訓

王陽明曰爲善自是士人常分今乃歸身後福報若市道然使無報應善可不爲耶　或問希夷求持身之術希夷曰得便宜事不可再作得便宜處不可再往　君子有三言一曰無內疎而外親二曰無身不善而怨人三曰無患至而後呼天　人生一日或聞一善言見一善行行一善事此日方不虛生　俗情濃釅處淡得下俗情苦惱處耐得下俗情勞擾處閒得下俗情牽絆處斬得下斯學問

得力處　非分之福無故之獲非造物之釣餌即
人世之機阱切須猛省　爲惡者畏人識必有識
者爲善者欲人知必有不知者是故人不識者謂
之大惡人不知者謂之至善　形骸非親何况形
骸外之長物大地亦幻何况大地内之微塵　右持身
英雄降服勁敵未必能降一心大將調御諸軍未必
能調六氣　耄智餘書　遣妄念如伐樹非一斧可倒求名
理如喫飯非一口可飽　莫作心上過不去之事
莫萌事上行不去之心　收拾身心漸令向裏處

世間物自然安穩　義所宜為力所能為心所欲為而親友挽得回妻孥勸得止只是無志　於一切境順逆無不空勿失無礙法於一切時忙閒無不可勿失無念法　忙處不亂性須閒處心神養得清死時不動心須生時事物看得破　若富貴榮華由我力取則造化為無權若毀譽嗔喜隨人脚跟則讒夫愈得志　薛文清曰凝重之人德在此福亦在此　寧鳩子曰危崖之石先傾掉枝之葉先落萬物惟平可以長久　賈太傅曰牆薄則

亟壞繒薄則亟裂器薄則亟毀酒薄則亟酸夫薄
而可以曠日持久者殆未有也　大慧云自念此
身到睡時已無主宰况四大分散衆苦熾然如何
不被回換師曰待汝妄想絶時自到寤寐恒一處
後忽然悟方知寤寐時便是寤時的寤時便是寐時
的　炎涼之態富貴更甚于貧賤妬忌之心骨肉
更甚于外人此處若不當以冷眼御以平氣鮮不
日坐煩惱障中矣　受人之恩雖深不報怨則淺
亦報之聞人之惡雖隱不疑善則顯亦疑之此刻

薄之尤也右立心

徐偉長曰君子愛其形體故以成其德義夫形體固自朽敝消亡之物壽與不壽不過數十歲德義立與不立差數千歲顏淵時亦有百歲人今寧復知其姓名耶

不學之謂貧無成之謂賤心死之謂夭失身之謂無後

貧不足羞可羞是貧而無志賤不足惡可惡是賤而無能老不足嘆可嘆是老而虚生死不足惜可惜是死而無補

風流得意之事一過輒生悲涼清真寂寞之鄉愈久轉增意

味

無事常如有事時隄防有事常如無事時鎮靜又云事未至先一着事旣至後一着 大事難事看擔當逆境順境看襟度臨喜臨怒看涵養羣行羣止看識見 凡情留不盡之意則味深凡興留不盡之意則趣多若業必求滿功必求盈不生內變必召外憂 張飽帆于大江驟駿馬于平陸天下之至快反思則憂處不爭之地乘獨後之馬人或我嗔樂莫大焉 林和靖 朱叔元與彭寵書曰凡舉事毋爲親厚者所痛毋爲見讎者所快 士

人處世寧使人訝其不來毋使人厭其不去　士大夫不可竿牘無節要使人難見以杜倖端不可崖岸太高要使人易見以敦舊好　日費千金為一瞬之樂孰若散而活凍餒幾千人處耿軀以廣厦何如庇寒士一席之地此言極喚痴夢要知天生賢才原為利濟天下士君子實存心利濟使海內人少他不得則天亦自然少他不得　右制行

昔之隱居者放言今之隱居者宜孫言出于口落于筆皆言也慎于口而不慎于筆謂之孫言可乎　陳眉

公　好談閨門及好談亂者必爲神鬼所怒非有
奇禍則有奇窮　右謹言
夫人一日不知非則一日安乎自是日日知非日日
改過則此身爲義理再生之身可以造命　右遷善
劉勰曰人之將疾者必不甘魚肉之味身之將敗者
必不納忠諫之言　嗜異味者必得異病挾怪性
者必得怪症習陰謀者必得陰禍作奇態者必得
奇窮　唐裴炎之序猩猩也曰與之酒兼與之屐
醉酒穿屐則擒而剌血隨所問而得否則寧死舍

血不與夫身死矣而猶靳于血獸之愚必若此人靈于物而其愚有類是者令夫財色名利之溺人也其若猩猩之于酒于爵賞祿位之羈人也其若猩猩之于屐役乎饕餮恐以禍重利忘身之死而無悔者其猩猩之寧死含血乎石警戒

大老成說

邵康節詩曰老年軀體素溫存安樂窩中別有春盡道山翁拙扵用也能康濟自家身此自養之旨也善日養斯可以佚老矣　萬形之中所保者莫先扵元氣補養之道莫若守中實內以陶和將護之方須在閑日安不忘危望人頤戒老人尤不可不慎　青城山上官道人巢居食松麩年九十矣有謁之者但粲然一笑有所請則託言病聵一語不肯荅予嘗見之扵丈人觀道院忽自語養生曰爲

國家致太平與長生不死皆非常人所能但當守
國使不亂以待奇才之出衛生使不夭以須異人
之至不亂不夭皆不待異術惟謹而已予大喜從
而叩之則已復言曠矣 陸放翁
岷江有日峯丘道人
年九十餘皓髮朱顏冬夏一單衣雨雪不張蓋西
巖守丞招之來泰寧留十餘載攜一道籃繫一小
牌子上書詩四句云老遲因性慢無病為心寬紅
杏難經雨青松耐歲寒常跣足賣卜於市得錢則
散與小兒黃玉隱與二三友扣問功名皆笑而不

言獨指玉𢡖云子壽嵩問養生之術但指小屏上詩示焉今歷五十餘年信知其言之有味也　唐仲俊年八十六極康寧自言少時因讀千字文有所悟謂心動神疲也平生遇事未嘗動心故老而不衰　唐柳公度年八十有強力人問其術對曰吾平生未嘗以脾胃熟生物暖冷物不以元氣佐喜怒耳　總論 養老

高年之人形氣雖衰心意猶壯但不能隨時人事遂其所欲雖居溫飽亦嘗不足易喜易怒性氣不定

正如小兒全在承奉顏色以遂其所欲若憤怒一
作中氣不順因而飲食便成疾患宜常令人隨侍
左右不可令獨坐孤寢緣老人孤僻易於傷感纔
覺孤寂便生欝悶養老之法凡人平生之性各有
好嗜見之即喜有好書畫者有好琴棋者有好賭
博者有好珍奇者有好藥餌禽鳥古物者有好佛
事丹竈者所好不能備舉但以平生偏嗜之物時
爲尋求布之左右使其喜愛玩弄自然心氣和平
疾病不生 右順性